

PUASA MEMBANGUN KARAKTER UMMAT

Oleh: Herminarto Sofyan



Tidak terasa perjalanan kita menunaikan ibadah puasa Ramadhan telah sampai pada hari yang ke-17, dimana bertepatan dengan peringatan Nuzulul Qur'an, hari diturunkannya kitab suci Al Qur'an, sebagaimana disabdakan oleh ALLAH SWT dalam Al Qur'an surat Al Baqarah ayat 185 yang artinya *"Bulan Ramadhan bulan yang didalamnya diturunkan Al Qur'an sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan bathil), maka barang siapa diantara kamu menyaksikan bulan itu, hendaklah berpuasa,....."*. Pada ayat tersebut Allah SWT mengabarkan kepada Umat manusia bahwa Al Qur'an diturunkan pada bulan Ramadhan dimana pada bulan itu umat manusia yang beriman diwajibkan menjalankan ibadah puasa, agar menjadi orang-orang yang bertaqwa. (S-Al Baqarah:183).

Esensi puasa adalah agar umat mampu "menahan diri", yakni menahan diri dari hawa nafsu (makan, minum, hubungan seksualitas di siang hari, berbuat tidak jujur, marah, menggunjing, dsb). Menahan diri bisa terwujud bila dilandasi dengan ikhlas dan sabar. Oleh karenanya menjalankan puasa menjadikan umat menjadi orang-orang yang sabar. Sesungguhnya mulialah orang-orang yang bersabar, sebagaimana firman Allah SWT: *"Wahai sekalian orang-orang yang beriman! Mintalah pertolongan (untuk menghadapi susah payah dalam menyempurnakan perintah Allah) dengan bersabar dan dengan (mengerjakan) sembahyang. Kerana sesungguhnya Allah berserta (menolong) orang-orang yang sabar"*.(S. al-Baqarah: 153).

Selain itu ibadah puasa mengandung hikmah: (1) mendidik umat untuk berperilaku luhur dan dapat mengontrol seluruh nafsu, (2) mendidik jiwa agar terbiasa dan dapat mengendalikan diri, sehingga mudah menjalankan semua kebaikan dan meninggalkan semua larangan, (3) membiasakan berlaku sabar dan tahan uji, (4) mendidik jiwa agar dapat memegang amanah sebaik baiknya, karena orang yang berpuasa sudah teruji menahan tidak makan dan tidak minum serta hal-hal yang membatalkannya, (5) dari segi kesehatan, puasa membuat badan kita menjadi sehat, (6) menambah rasa syukur kepada Allah SWT atas Rahmat dan Karunia yang telah diberikan kepada kita, (7) menanamkan rasa cinta kasih sesama manusia.

Kemampuan untuk dapat mengendalikan diri, berlaku sabar, tahan uji dengan penuh kesabaran, dan selalu bersyukur atas nikmat yang diterimanya, merupakan wujud dari karakter manusia yang tangguh. Karakter manusia yang tangguh sangat diperlukan bagi pembangunan bangsa. Bangsa yang mempunyai karakter tangguh tercermin pada moral, etika dan budi pekerti yang baik, serta mempunyai semangat, tekad dan energi yang kuat, dengan pikiran positif dan sikap yang optimis, serta dipenuhi rasa persatuan dan kebersamaan yang tinggi (Mohammad Nuh). Kita menyadari kondisi saat ini karakter bangsa Indonesia makin lemah (Suwarsih, 2010); makin banyak gejala penyalahgunaan kewenangan, kekuasaan, kecurangan, kebohongan, ketidakjujuran, ketidakadilan, ketidakpercayaan, dsb. Penegak hukum yang semestinya harus menegakkan hukum, ternyata harus dihukum; para pendidik yang seharusnya mendidik, malah harus dididik; para pejabat yang seharusnya melayani masyarakat, malah minta dilayani; anak didik kita kurang percaya diri dalam menghadapi setiap persoalan, ini sebagian fenomena yang kita saksikan sehari-hari, dan ini semua bersumber dari karakter.

Puasa jika dilakukan dengan hati yang tulus dan hanya berserah diri pada Allah SWT, akan mampu membendung sifat-sifat ketidakjujuran, ketidaksabaran, ketidakadilan, ketidakbohongan, karena dengan puasa kita dapat mengendalikan diri dari sifat-sifat yang tamak. Hal ini bisa terwujud apabila puasa kita lakukan dengan tawadhu' dan ikhlas dan hanya mengharapkan ridho Allah SWT semata. Sebagaimana sabda Rosululloh SAW *“barang siapa berpuasa karena iman dan hanya mengharapkan ridho Allah SWT semata, maka akan diampuni segala dosanya yang telah lalu”*.

Jika esensi puasa itu benar-benar disadari dan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari tidak hanya di bulan Ramadhan, oleh seluruh umat, insya Allah bangsa

kita akan menjadi bangsa yang mempunyai citra diri dan berkarakter unggul. Insya Allah.